

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP  
TEKNIK DASAR SMASH BOLA VOLI SISWA  
EKSTRAKULIKULER  
SMKN 03**

**Trio Aprianto, Andika Triansyah, Wiwik Yunitaningrum**  
Penjaskesrek FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak  
Email:trio\_aprian@yahoo.co.id.

**Abstrak:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *smash* bola voli melalui latihan media bola gantung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *true experimental design* dan rancangan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Populasi menggunakan seluruh siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan 10 siswa sebagai kelas kontrol dan 10 siswa kelas eksperimen yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian yang didapatkan rata-rata hasil *smash* siswa ekstrakurikuler pada tes awal kelas kontrol 12.00 dan rata-rata tes akhir 16.10 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 4.1 sedangkan kelas eksperimen tes awal 11.90 dan rata-rata tes akhir 19.00 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 7.1. Nilai dari *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan nilai signifikan  $0.026 < 0.05$  sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan media bola gantung pada teknik dasar *smash*. Adapun persentase peningkatan teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler SMKN 3 Pontianak adalah sebesar 59,66 %.

**Kata Kunci:** latihan Bola Gantung, *Smash* Bola Voli, ekstrakurikuler Bola Voli

**Abstract:** This study aims to determine the increase in the basic techniques of a volleyball smash through exercises using a hanging ball media. The method used in this study is quantitative with a true experimental design research type and pretest-posttest control group design. The population used were all male students who participate in extracurricular volleyball consisting of 20 people. The research sampling used simple random sampling technique with 10 students as a control group and 10 students who participate in extracurricular volleyball as the experimental class. Data analysis was performed using t-tests. Results of the study were obtained with an average result of extracurricular students' smash in the control group during the early test was 12.00 and the average final test 16.10 with a difference or an amount increase of 4.1 whereas the experimental group early test was 11.90 and the average final test 19.00 with a difference or an amount increase of 7.1. The value of the posttest experimental group and control group was significant  $0.026 < 0.05$  so the alternative hypothesis is accepted that there are effects of exercises using a hanging ball media on the basic smash techniques. The percentage increase in the basic smash techniques on extracurricular students of SMK 3 Pontianak was 59.66%.

**Keyword:** hanging ball exercise, volley ball smash, volleyball extracurricular

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan satu diantara mata pelajaran yang diterapkan pada setiap tahun pendidikan di Indonesia. Tujuan dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk meningkatkan kualitas gerak peserta didik secara organik, sosial, neuromuscular, dan emosional. Seperti yang dikemukakan oleh Jesse Feiring Williams (dalam Rosdiani 2012: 109) “pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan” sedangkan menurut Samsudin (2008: 2) “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani tersebut, salah satu cara atau upaya yang hendak dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak.

Pendidikan jasmani merupakan materi pendidikan yang menyangkut ilmu kesehatan dan olah fisik di sekolah. Pelajaran ini bertujuan untuk membangun kesehatan dan mental fisik siswa seperti yang dikemukakan Samsudin (2008: 2) “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”.

Pencapaian prestasi akademis di bangku sekolah tanpa ditunjang dengan mental dan fisik yang sempurna mustahil dapat dicapai. Pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat peserta didik untuk menggali potensinya dalam hal gerak. Karena itu peserta didik harus diberi dorongan untuk terus menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya dan tugas ini tidak mudah dan hasilnya tidak segera. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani tersebut, salah satu cara atau upaya yang hendak dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak melalui olahraga permainan.

Pendidikan jasmani di sekolah akan membuat seorang anak berpikiran untuk ke arah yang lebih baik, mereka akan berpikir untuk menjadikan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah menjadi salah satu cabang olah raga yang mereka gemari dan menjadikan olahraga tersebut sebagai olahraga prestasi untuk mereka. Pendidikan jasmani hendaknya diarahkan untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas fisik atau jasmani agar mendapatkan hasil yang diinginkan.

Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani tersebut, salah satu cara atau upaya yang hendak dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dengan olahraga permainan. Salah satu olahraga permainan antara lain seperti bola kaki, bola basket, bola voli dan lain-lain. Salah satu cabang permainan yang ingin diteliti penulis yaitu melalui cabang olahraga bola voli. Permainan bola voli antara lain salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelenturan, ketenangan, kekompakan, dan lain sebagainya.

Pencapaian prestasi bola voli diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang harusnya dilakukan pada usia dini dengan memulainya dari siswa sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas atau kejuruan. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkesinambungan akan menumbuhkan minat masyarakat untuk menciptakan atau melahirkan pemain-pemain yang berkualitas di masa yang akan datang dan disenangi di hati masyarakat. Tentunya permainan bola voli untuk anak-anak di sekolah harus dimodifikasinya alat-alat, lapangan dan permainan bola voli dengan menggunakan media permainan yang dimodifikasi, sesuai dengan tingkatan usia mereka masing-masing.

Dalam bermain bola voli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna dan baik. Penguasaan teknik dasar ini harus terlebih dahulu diajarkan kepada siswa agar mereka bisa melakukan permainan bola

voli yang baik, dan tentunya latihan gerak dasar ini dilatih dengan sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mendapatkan hasil yang optimal. Untuk mendapatkan hasil yang optimal tentunya tidak cukup dengan hanya mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah. Siswa harus mengikuti kegiatan di luar sekolah yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Realita yang terjadi pada ekstrakurikuler bola voli di SMKN 3 Pontianak tingkat penguasaan teknik dasar sangat rendah khususnya pada ekstrakurikuler bola voli. Hal ini sudah terbukti dengan hasil tes yang telah dilaksanakan pada proses latihan pada saat observasi yang dilakukan pada 19 Agustus 2015 sampai 01 Maret 2016. Pada ekstrakurikuler bola voli tersebut terutama untuk teknik dasar *smash* hasilnya masih kurang baik. Dalam hal ini sekitar 2 siswa yang bisa melakukan *smash* dan 18 siswa belum bisa melakukan *smash*. Kriteria pencapaian *smash* yang baik pada bola voli telah ditentukan oleh guru sebagai pelatih yaitu pukulan *smash* siswa tersebut harus bisa melewati bola dari atas net serta masuk ke daerah lapangan lawan dan penempatan bola yang tepat. Sedangkan realita yang terjadi yaitu siswa masih banyak yang tidak bisa melewati bola dari atas net dan masih banyak perkenaan yang kurang tepat sehingga bola tersebut menyangkut ke net dan keluar dari lapangan.

Untuk pencapaian prestasi bola voli teknik dasar tersebut harus dikuasai terutama pada *smash*. Akan tetapi masih banyak masalah yang terjadi selama berlansungnya kegiatan latihan yaitu siswa kurang memperhatikan penjelasan dari guru sebagai pelatih, Keterampilan siswa dalam melakukan latihan masih banyak kurang optimal, Masih banyak siswa yang melakukan *smash* dalam permainan bola voli mengalami kesulitan antara lain pada saat awalan, melompat, perkenaan tangan pada bola, serta mendarat dan lebih lagi pada saat berlansungnya pertandingan. Observasi langsung pada saat tournament IBV PM 2016 kurangnya serangan yaitu *smash* membuat SMKN 3 Pontianak sulit menghasilkan *point*. Hanya 2 siswa yang bisa melakukan *smash* dan itu tidak cukup untuk memenangkan suatu pertandingan dikarenakan permainan voli adalah permainan tim bukan individu. Masalah ini sangat berpengaruh sekali dalam pencapaian prestasi pada siswa dan mengakibatkan sekolah SMKN 3 Pontianak mengalami penurunan prestasi terutama dalam cabang olahraga bola voli.

Agar prestasi bola voli tersebut dapat meningkat, Tentunya teknik dasar terutama pada penyerangan yaitu *smash* harus ditingkatkan kualitasnya. Alat-alat lapangan dan permainan bola voli yang asli harus dilakukan perubahan dengan salah satunya mendesain bola voli asli dengan cara menggantungnya atau dapat dikatakan dengan bola gantung. Dengan demikian diharapkan teknik dasar *smash* bola voli dapat meningkat karena siswa akan lebih fokus terhadap bola dan tidak ragu-ragu saat melakukan *smash*.

Pengertian latihan menurut Lumintuarso (2010: 45) “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*”. Diperkuat Noer (1993: 90) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang – ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. Latihan dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu latihan jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek.

Menurut Sadiman dkk (2009: 6) “media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan”. Ditinjau dari kesiapan pengadaannya, media dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu media jadi karena sudah merupakan komoditi perdagangan dan terdapat di pasaran luas dalam keadaan siap pakai (*media by utilization*), dan media rancangan karena perlu dirancang dan dipersiapkan secara khusus untuk maksud atau tujuan pembelajaran tertentu (*media by design*). Sadiman dkk (2012-83) “media menurut batasannya adalah perangkat lunak yang berisi pesan (atau informasi) pendidikan yang lainnya disajikan dengan menggunakan peralatan”. Media

bola gantung tersebut akan di *desain* sebaik mungkin agar bisa menjadi alat penunjang siswa agar mendapatkan hasil yang baik. Dengan media bola gantung ini siswa akan melakukan gerakan seperti *smash* dalam bola voli, dan dari media ini siswa akan lebih bisa belajar menempatkan kapan waktunya mereka melompat, memukul bola, dan mendarat serta lebih fokus melakukan gerakan dikarenakan bola tersebut pada posisi *pasif*.

Menurut Rahmani (2014: 114) “olahraga permainan bola voli merupakan hasil penemuan seorang pendidik jasmani bernama William.G Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di YMCA, Amerika Serikat”. Barbara L (2004: 1), pada tahun 1895, William G Morgan, seorang direktur YMCA di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama mintonette dalam usahanya memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap permainan bola basket terlalu menghabiskan tenaga dan kurang menyenangkan.

Menurut Kurniawan (2012: 119) “Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat, oleh sebab itu permainan ini dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket dan peraturan awalnya pun membebaskan jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred.T. Halstead, yang telah menyaksikan permainan ini menganggap bahwa nama yang sesuai untuk permainan ini, mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*).

Menurut Beutelstahl (2012: 24-25) “*smash* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk mudah memenangkan angka”. Ada 4 macam jenis *smash* yang dikemukakan oleh Beutelstahl yaitu :

- a. *Frontalsmash* : *smash* depan
- b. *Frontal smash* dengan *twist* : *smash* depan dengan memutar
- c. *Smash* dari pergelangan tangan
- d. *Dump* : *smash* pura-pura

Ada 4 tahap gerakan *smash* yaitu :

- a. Tahap pertama : *run up* : lari menghampiri
- b. Tahap kedua : *take off* : melompat
- c. Tahap ketiga : *hit* : memukul
- d. Tahap keempat : *landing* : mendarat

Menurut Kurniawan (2011: 86) “*smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah”. Berikut dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar : sikap teknik dasar smash

Sumber : Barbara dan Bonnie (2004: 76)

Metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014: 14) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dari penjelasan diatas bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sugiyono (2014: 107) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental designs* Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control group Design*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yang di pilih secara *random*. Kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimeberbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah  $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$ . Kelompok yang diberi perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol.

Menurut Zulfadrial (2012: 76) “Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek atau unit analisa yang dijadikan sebagai sumber data dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda –benda dalam suatu penelitian”. Diperkuat Sugiyono (2014: 117) “populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler di SMKN 3 Pontianak yang berjumlah 20 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014: 118). Penentuan Sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampling* dengan penentuan sampel eksperimen dan sampel kontrol menggunakan teknik *random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan

secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2014: 120). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 10 kelas eksperimen dan 10 kelas kontrol.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi langsung. Menurut Zulfadrial (2012: 39) “observasi langsung adalah suatu metode pengumpulan data secara langsung dimana peneliti atau pembantu peneliti langsung mengamati gejala-gejala yang diteliti dari suatu objek penelitian menggunakan atau tanpa menggunakan instrumen penelitian yang sudah dirancang”.

Ada pun teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test* dan pengukuran yang terdiri dari test awal (*pretest*) selanjutnya setelah *pretest* dilakukan maka subjek penelitian diberikan perlakuan melalui proses latihan dengan menggunakan media bola gantung, setelah langkah ini dilakukan, maka dilanjutkan dengan *test* akhir (*posttest*). *Test* akhir *posttest* dilakukan untuk mengetahui hasil akhir siswa dengan menggunakan media bola gantung terhadap teknik dasar *smash* bola voli.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi yang berupa rubrik penilaian atau kisi-kisi penilaian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan *pre test* siswa diberi contoh terlebih dahulu mengenai teknik dasar *smash* yang akan mereka praktikan satu persatu. Kemudian memberikan arahan mengenai tahapan-tahapan di dalam melakukan *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui hasil awal teknik dasar *smash* bola voli pada siswa, *pretest* diberikan untuk mendapatkan data awal sebelum diberi perlakuan. Dalam praktik teknik dasar *smash* di lapangan, teknik dasar *smash* bola voli sangatlah penting dilatih supaya dapat mencapai hasil yang baik khususnya pada prestasi bola voli.

Penulis akan menerapkan latihan media bola gantung dalam perlakuan kepada siswa dengan materi latihan teknik dasar *smash* bola voli. Apabila siswa telah menguasai dan memahami dengan benar teknik dasar *smash* bola voli yang sesuai dengan tahapannya, maka akan dilanjutkan dengan *posttest*

Setelah data awal diperoleh dan siswa telah diberi perlakuan mengenai teknik dasar *smash*. Selanjutnya siswa melakukan *posttest* yaitu pengambilan data akhir. *Posttest* dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami teknik dasar *smash* bola voli setelah diberikan latihan menggunakan media bola gantung.

Adapun penilaian kemampuan teknik dasar *smash* adalah sebagai berikut : siswa diberi kesempatan untuk melakukan *smash* sebanyak 3 kali kesempatan, sedangkan dalam penilaian adalah nilai yang akan diambil adalah nilai tertinggi dari 3 kali kesempatan melakukan teknik dasar *smash*. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kemampuan berkaitan dengan teknik dasar *smash* siswa melalui latihan media bola gantung. Latihan bola gantung berkaitan dengan bentuk latihan diantaranya adalah menggapai bola yang digantung dengan gerak dasar yang baik dan benar dan dilakukan berulang ulang. Latihan dengan menggunakan media bola gantung secara keseluruhan dapat melatih gerak dasar siswa dikarenakan bola tersebut berada pada posisi diam atau pasif. Sehingga membuat siswa lebih fokus untuk memperbaiki gerak dasarnya dan tidak ragu untuk melakukan gerakan selanjutnya untuk pencapaian bola tersebut.

Peningkatan dan progress penelitian ini terjadi dalam setiap pertemuannya karena setiap melakukan gerakan peneliti selalu memberikan contoh dan masukan kesetiap siswa agar mereka lebih mudah serta mencontoh gerakan teknik dasar *smash* yang baik dan benar dan mengoreksi gerakan – gerakan yang dilakukan siswa. Pertemuan pertama siswa masih banyak yang mengalami kesulitan dikarenakan ketinggian bola yang digantung tidak bias *dismash* oleh siswa dan gerak dasar yang salah membuat tinggi

lompatan tidak maksimal, akan tetapi dengan latihan dari setiap waktu kewaktu siswa lebih mudah mendapatkan waktu yang tepat untuk melakukan lompatan sehingga bias menggapai bola digantung tersebut . karena gerak dasar yang baik dan benar akan membuat lompatan menjadi lebih maksimal.

Peningkatan yang terjadi pada proses penelitian yang dilakukan juga terdapat beberapa kendala antara lain sarana dan prasarana yang tersedia di SMKN 3 Pontianak masih belum lengkap sehingga peneliti mendesain media bola gantung ini agar bola yang dipukul siswa tidak akan jauh serta tidak membuang waktu untuk proses pengambilan bola, keterlambatan siswa dalam proses latihan, dan fisik siswa yang mempunyai tinggi badan di bawah 170 cm serta daya pemikiran anak untuk mengikuti sesi-sesi latihan.

Dari kendala yang terjadi tidak membuat peneliti merasa lemah, akan tetapi membuat peneliti lebih bersemangat untuk mencapai tujuan utamanya yaitu latihan menggunakan media bola gantung ini akan meningkatkan teknik dasar *smash* yang baik. Dari data di atas jelas media bola gantung berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar smash siswa di SMKN 3 Pontianak dan peningkatan kemampuan tersebut juga akan bermanfaat pada kemampuan bermain secara keseluruhan.

Adapun rekapitulasi hasil peningkatan dalam pembahasan terhadap hasil observasi pada pertemuan – pertemuan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**data deskriptif *pretest* dan *posttest* smash kelas eksperimen dan kontrol siswa ekstrakurikuler di SMKN 3 Pontianak**

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std.Deviasi
Tes awal kontrol ( <i>pretest</i> )	12.00	10	15	1.826
Tes awal eksperimen ( <i>pretest</i> )	11.90	10	14	1.197
Test akhir kontrol ( <i>posttest</i> )	16.10	13	20	2.183
Test akhir eksperimen ( <i>posttest</i> )	19.00	15	24	3.091

Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 10 siswa kontrol dan 10 siswa eksperimen yang menjadi sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* kelas kontrol rata-rata 12.00 eksperimen rata-rata 11.90 skor minimal kontrol 10 skor minimal eksperimen 10 skor maksimal kontrol 15 skor maksimal eksperimen 14 dengan standar deviasi kontrol 1.826 dan eksperimen 1.197 sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol rata-rata 16.10 eksperimen rata-rata 19.00 skor minimal kontrol 13 skor minimal eksperimen 15 skor maksimal kontrol 20 skor maksimal eksperimen 24 dengan standar deviasi kontrol 2.183 dan eksperimen 3.091.

Adapun perbandingan antara tes awal dan akhir kelas kontrol dan tes awal kelas eksperimen diuraikan pada tabel 2 sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest* teknik dasar *smash* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMKN 3 Pontianak.**

Data	Rata – rata hasil latihan
Tes awal kontrol ( <i>pretest</i> )	12.00
Tes awal eksperimen ( <i>pretest</i> )	11.90
Tes akhir kontrol ( <i>posttest</i> )	16.10
Tes akhir eksperimen ( <i>posttest</i> )	19.00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir kelas kontrol dan eksperimen pada tabel 4.2 maka didapat rata-rata teknik dasar *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 3 Pontianak yaitu rata-rata tes awal kelas kontrol 12.00 dan kelas eksperimen 11.90 sedangkan tes akhir kelas kontrol 16.10 dan kelas eksperimen 19.00.

Sedangkan untuk mengetahui pengaruh dari penelitian ini peneliti menggunakan uji-t agar bisa dilihat seberapa besar pengaruh dari penelitian menggunakan media bola di gantung. Berikut tabel uji-t kelas eksperimen dan kelas kontrol

**Tabel 3**  
**uji t**

$t_{hitung}$ kelas eksperimen dan kelas kontrol	$t_{tabel}$	Perbandingan
2.423	1.833	$2.423 > 1.833$

Berdasarkan pada tabel 3 maka didapat nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 2.423 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.833 dengan demikian nilai dari  $t_{test} > t_{tabel}$  atau  $2.423 > 1.883$ . Dari data tersebut terdapat perbandingan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yaitu dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**perbandingan nilai rata- rata kelas eksperimen dan kontrol**

Nilai rata-rata kelas eksperimen	Nilai rata-rata kelas kontrol	Perbandingan eksperimen dan kontrol
$19.00 - 11.90 = 7.1$	$16.10 - 12.00 = 4.1$	$7.1 > 4.1$

Berdasarkan tabel 4 persentase peningkatan kelas kontrol sebesar 34.16 % sedangkan peningkatan kelas eksperimen sebesar 59.66 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa peningkatan pada kelas eksperimen > dari kelas kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kemampuan berkaitan dengan teknik dasar *smash* siswa melalui latihan media bola gantung. Latihan bola gantung berkaitan dengan bentuk latihan diantaranya adalah menggapai bola yang digantung dengan gerak dasar yang baik dan benar dan dilakukan berulang ulang. Latihan dengan menggunakan media bola gantung secara keseluruhan dapat melatih gerak dasar siswa dikarenakan bola tersebut berada pada posisi diam atau pasif. Sehingga membuat siswa lebih fokus untuk memperbaiki gerak dasarnya dan tidak ragu untuk melakukan gerakan selanjutnya untuk pencapaian bola tersebut.



Peningkatan dan progress penelitian ini terjadi dalam setiap pertemuannya karena setiap melakukan gerakan peneliti selalu memberikan contoh dan masukan kesetiap siswa agar mereka lebih mudah serta mencontoh gerakan teknik dasar smash yang baik dan benar dan mengoreksi gerakan – gerakan yang dilakukan siswa. Pertemuan pertama siswa masih banyak yang mengalami kesulitan dikarenakan ketinggian bola yang digantung tidak bias dismash oleh siswa dan gerak dasar yang salah membuat tinggi lompatan tidak maksimal, akan tetapi dengan latihan dari setiap waktu ke waktu siswa lebih mudah mendapatkan waktu yang tepat untuk melakukan lompatan sehingga bias menggapai bola digantung tersebut . karena gerak dasar yang baik dan benar akan membuat lompatan menjadi lebih maksimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata hasil teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMKN 3 Pontianak pada *prtest* kelas kontrol 12.00 dan kelas eksperimen 11.90 sedangkan *posttest* kelas kontrol 16.10 dan kelas eksperimen 19.00 dengan selisih jumlah peningkatan sebesar 4.1 untuk kelas kontrol dan 7.1 untuk kelas eksperimen. Nilai signifikan dari *posttest* kelas kontrol dan eksperimen sebesar 0.026 yang berarti lebih besar dari 0.05 maka artinya nilai dari  $t_{test} < 0.05$  atau  $0.026 < 0.05$ . Artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh latihan media bola gantung terhadap teknik dasar *smash* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMKN 3 Pontianak dengan persentase peningkatan adalah sebesar 59.66 %.

Berdasarkan hasil dari penelitian adapun saran yang dapat diajukan peneliti yaitu :

## SARAN

Latihan teknik dasar smash dilakukan sejak dini agar kemampuan fisik siswa berkembang lebih maksimal, membuat siswa menyenangi permainan bola voli dengan membuat inovasi-inovasi baru serta menceritakan sesuatu yang menarik dan berhubungan tentang bola voli khususnya kearah prestasi, strategi latihan harus dirancang berdasarkan arah dan tujuan yang diharapkan, menyusun program latihan dengan baik dan benar sesuai kondisi fisik siswa dan latihan teknik dasar harus divariasikan agar siswa lebih mudah dan tertarik dalam melakukan proses latihan

## DAFTAR RUJUKAN

- Beutelsthal, Dieter. (2012a). **Belajar Bermain Bola Volley**. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kurniawan, Feri (2011). **Buku Pintar Olah Raga**. Jakarta : Laskar Aksara.
- Kurniawan, Feri (2012). **Buku Pintar Olah Raga**. Jakarta : Laskar Aksara.
- L, Brabara, Viera., dan Bonnie (2004). **Bola Voli Tingkat Pemula**. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Lumintuarso, Ria. (2010). **Teori Kepelatihan Olahraga**. Jakarta.
- Noer, Hamidsyah, H. (1993). **Kepelatihan Dasar**. Jakarta.
- Rahmani, Mikanda. (2014). **Buku Super Lengkap Olahraga**. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rosdiani, Dini. (2012). **Model Pembelajaran Lansung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Bandung : Alfabeta.
- Sadiman., Raharjo., Haryono., dan Rahardjito. (2009). **Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemampaatannya**. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- .....(2012). **Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemampaatannya**. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Samsudin. (2008). **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan**

**Kesehatan.** Jakarta :PT.Pajar Interpratama.  
Sugiyono. (2014). **Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R and D.** Bandung: alfabeta.  
Zuldafrial.(2012). **Penelitian Kuantitatif.**Yoyakarta: Media Perkasa